**Простые правила для школьников. Рекомендации для родителей и учителей.**

****

Роспотребнадзор напоминает о простых правилах, которые помогут снизить риски заболевания ребенка гриппом, ОРВИ или новой коронавирусной инфекцией в школе.

1. Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки. Их можно использовать для обработки рук после того, как ребенок пришел в школу, а также по мере необходимости, когда он высморкал нос, покашлял или чихнул. Кроме того, они пригодятся чтобы протереть рабочее место/парту/компьютерную технику.

2. Обратите внимание на одежду ребенка. В одежде для школы, прежде всего, должно быть комфортно. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайте ребенка по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям хлопок, шерсть, лен.

3. Не забывайте про сменную обувь. Это помогает поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в лёгкой сменой обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.

4. Внимательно следите за самочувствием ребенка. При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.

5. Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании. При чихании и кашле необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.

6. Напомните детям о важности мытья рук – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.

7. Объясните ребенку, как правильно мыть руки. Время мытья рук должно составлять не менее 20 секунд. Их нужно хорошо намыливать – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.

8. Правильное питание – основа здоровья ребенка. Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребенка.

9. Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз, простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.

10. В перерывах между уроками, когда в классе нет детей, необходимо организовать сквозное проветривание. Помните, что недостаток свежего воздуха ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

11. Предложите детям делать физкультминутки во время урока и выполнения домашнего задания. Физкультминутки можно делать через 25-30 минут после начала урока, чтобы размять мышцы рук, плечевого пояса, туловища, сделать упражнения на дыхание, гимнастику для глаз и просто улыбнуться друг другу. Такие небольшие перерывы помогут детям чувствовать себя лучше, сохранить высокую работоспособность, а значит и успешно освоить материал урока.

Успехов в учебе и будьте здоровы!

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43

# санпросвет

Информация подготовлена по материалам: https://санщит.рус/prevention/prostye-pravila-dlya-shkolnikov/